

Муниципальное казенное учреждение  
«Отдел образования Советского района города Ростова-на-Дону»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 220»

Комплекс ОРУ для детей раннего и дошкольного возраста с учетом анатомо-физиологических особенностей детей, санитарно-гигиенических норм, возраста детей и наличие отклонений в развитии

Автор:  
Воспитатель МБДОУ №220  
Бондаренко А.А.

Ростов-на-Дону  
2025

### **Комплекс общеразвивающих упражнений для детей раннего возраста:**

#### **Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 1**

(без предметов)

Дети выполняют упражнения, расположенные в разных местах комнаты (враспынную).

1. И, п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать инструктору (воспитателю), спрятать за спину. Повторить 4-6 раз.
2. И, п.: стоя, руки вниз. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнять полное приседание). Повторить 4-6 раз.
3. И, п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4-6 раз.
4. И, п.: стоя, подскоки на месте на двух ногах («прыгать как зайчики»), руки держать свободно (15-20с.).
5. Свободная ходьба за инструктором (воспитателем) (15-20с.).

#### **Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 2**

(без предметов)

Дети выполняют упражнения, расположенные в разных местах комнаты (враспынную).

1. И, п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать инструктору (воспитателю), спрятать за спину. Повторить 4-6 раз.
2. И, п.: стоя, руки вниз. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнять полное приседание). Повторить 4-6 раз.
3. И, п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4-6 раз.
4. И, п.: стоя, подскоки на месте на двух ногах («прыгать как зайчики»), руки держать свободно (15-20с.).
5. Свободная ходьба за инструктором (воспитателем) (15-20с.).

#### **Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 3**

(с платочками)

1. И, п.: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени то же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
2. И, п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом («все спрятались, нет никого»), выпрямиться, опустить платочек. Повторить 4-6 раз
3. И, п.: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руки вперед, опустить. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
4. И, п.: подскоки на месте на двух ногах.
5. Ходьба за инструктором (воспитателем).

#### **Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 4**

(с кубиками)

1. И, п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. : лежа на животе, руки согнуты, кубики поднять к плечам. Выпрямить руки вперед («показали кубики воспитателю») вернуться в и.п. («спрятали»). Повторить 4-6 раз.
3. И, п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движения выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание. Повторить 4-6 раз.
4. Подскоки на месте на двух ногах (15-20с.).
5. Ходьба. Положить кубики на место.

Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 5  
(мешочки с песком)

1. И, п.: стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками. Присесть, глядя вперед, выпрямиться, снять мешочек с головы. Повторить 3-4 раза.
2. И, п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к туловищу (к груди). Повторить 4 -6 раз.
3. И, п.: лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить. Повторить 4-6 раз.
4. И. п.: стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15-20 сек.
5. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой (2-3 раза) каждой рукой.
6. Спокойная ходьба.

Комплекс общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста:

Общеразвивающие упражнения дошкольного возраста № 1  
(с мячом)

1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке.  
1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку;  
3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
1—2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками  
3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед - вниз, переложить мяч в левую руку;  
3— выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)
4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.  
1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя;  
5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
5. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.  
1 — присесть, переложить мяч в левую руку;  
2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7раз)
6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу.  
Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

Общеразвивающие упражнения дошкольного возраста № 2  
(с обручем)

1. И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков.

- 1—обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально;  
 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков.  
 1 — поворот туловища вправо, руки прямые;  
 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.  
 1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые;  
 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 —вернуться в исходное положение.  
 То же влево (8 раз).
4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.  
 1-2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног;  
 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс.  
 1 —присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты;  
 3 —присесть, положить обруч;  
 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу.  
 Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

### Общеразвивающие упражнения дошкольного возраста № 3

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
  2. Ходьба на степе.
  - ✓ Сделать приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
  - ✓ Приставной шаг назад со ступа, вперед со ступа.
  - ✓ Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.
  - ✓ Шаги со ступа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
  - ✓ Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
  - ✓ Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
3. И. п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.  
 1 – шаг правой ногой в сторону со ступа; левая рука через сторону вверх;  
 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;  
 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;  
 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;  
 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

### Общеразвивающие упражнения дошкольного возраста № 4 (с обручем)

1. И. п.— основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками.  
 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх;  
 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз.  
 1 — обруч вверх; 2 —наклон вправо;  
 3 —выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п.— сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью.  
1—2 —наклон к правой ноге;  
3—4 —исходное положение. То же к левой ноге (6 раз)  
4. И. п.— лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.  
1-2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен;  
3-4 — исходное положение (6-7раз)  
5. И. п.— основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках.  
1—2 —присесть, обруч вынести вперед;  
3—4 —исходное положение (6-7раз)  
6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно.  
Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах. Повторить 2—3 раза.

Общеразвивающие упражнения дошкольного возраста № 5  
(с мячом)

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.  
1-2 — прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;  
4. — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. (6-7раз)  
2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.  
1-руки в стороны;  
2- наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку;  
3- выпрямиться, руки в стороны;  
4-вернуться в исходное положение. То же другой ногой. (6 раз)  
3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
1-2 — поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой;  
3. — поймать мяч; 4 — исходное положение. То же влево. (6 раз)  
4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.  
Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши.  
Поднимаясь, поймать мяч двумя руками.  
Выполнение в произвольном темпе (6-7раз)  
5. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке.  
Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше;  
в чередовании с не большими паузами.  
6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке.  
1—2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх;  
3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)